



УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ СОШ № 4
 10.09.2024

МЕНЮ

Наименование и номер школы № 4
 Дата 10.09.2024
 День: _____
 Недель: 2
 Номер дня недели: 7
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ п/п	Пример пищи, наименование блюда	высок и грамм г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийно сть
ЗАВТРАК						
1.	Салат из белочечной капусты	60	0,78	1,90	3,87	36,24
2.	Рыбу из отины	175	12,56	11,72	15,20	216,52
3.	Кисель из сока плодового	200	0,31	0,00	39,40	158,84
4.	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	11,35	50,52
5.	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30
6.	Кисломолочный напиток (Кефир 2,5%)	180	9,40	5,76	7,39	102,86
	Всего:	680	22,83	19,95	94,07	654,38
ОБЕД						
1.	Овощи по-сезону (огурец соленый/огурец свежий)	60	0,48	0,06	1,02	6,00
2.	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,93	8,75	106,76
3.	Рыба, тушенная с овощами	120	11,71	1,97	5,74	88,28
4.	Резанто овощами	150	3,50	4,22	31,07	257,20
5.	Компот из яблок	200	0,52	0,18	28,88	119,10
6.	Хлеб пшеничный	60	3,58	0,43	25,30	133,94
7.	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,08	40,42
	Всего:	810	22,35	11,016	109,816	781,7
ПОЛДНИК						
1.	Лепешки с творогом	110	10,56	7,11	18,3	124,1
2.	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	84,80
3.	Пирожки с повидлом	65	3,65	4,02	33,50	121,6
	Всего:	375	15,21	11,33	72	330,50

Директор МБОУ СОШ № 4 *Д.И.Иванов*

Зав. производством ООО "Ваша сервисная компания"

